

Observações						
..						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML PÃO DE FORMA 37,5G MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO DE MAÇÃ 150ML PÃO DE LEITE 37,5G QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G MAMÃO 122G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G BATATA SALSÁ COZIDA 50G SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G CAQUI (1 un / 180G) FRANGO AO SUGO 56G SALADA DE BETERRABA 28G FAROFÁ DE COUVE 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> CREME DE MANGA 100G MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,51 Lipídios (g): 28,10 Carboidrato (g): 220,38 Cálcio (mg): 466,54 Ferro (mg): 5,25 Retinol (mg): 1045,04 Vitamina C (mg): 129,66 Energia (Kcal): 1288,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE CENOURA 25G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • SALADA DE FRUTA 70G • PICADINHO DE CARNE 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,26 Lipídios (g): 21,01 Carboidrato (g): 179,17 Cálcio (mg): 361,28 Ferro (mg): 4,71 Retinol (mg): 375,13 Vitamina C (mg): 125,16 Energia (Kcal): 1046,20					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • MELANCIA 340G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE ACELGA 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,45 Lipídios (g): 21,75 Carboidrato (g): 172,85 Cálcio (mg): 360,03 Ferro (mg): 5,04 Retinol (mg): 680,94 Vitamina C (mg): 104,50 Energia (Kcal): 1040,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • PERA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,98 Lipídios (g): 22,35 Carboidrato (g): 161,33 Cálcio (mg): 327,84 Ferro (mg): 3,90 Retinol (mg): 634,85 Vitamina C (mg): 81,03 Energia (Kcal): 985,04					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PICADINHO DE CARNE 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,00 Lipídios (g): 32,77 Carboidrato (g): 198,89 Cálcio (mg): 486,22 Ferro (mg): 5,46 Retinol (mg): 684,46 Vitamina C (mg): 146,36 Energia (Kcal): 1275,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,78 Lipídios (g): 24,24 Carboidrato (g): 181,53 Cálcio (mg): 387,14 Ferro (mg): 4,84 Retinol (mg): 622,90 Vitamina C (mg): 115,77 Energia (Kcal): 1097,16					